



Basiskurs Bergsteigen (Stufe 1): Sewenhütte am Sustenpass (5 Tage)

Sie haben bereits die Faszination des Bergsteigens entdeckt oder wollen ganz einfach diesen herrlichen Sport mit all seinen Techniken von Grund auf erlernen – dann ist unser Basiskurs Bergsteigen genau das Richtige für Sie. Auf einfachen Klettereien und einer wunderschönen kombinierten Tour lernen Sie, wie Sie sich sicher im Fels und Eis bewegen. Rund um die Sewenhütte finden wir beste Ausbildungsplätze und das Team unseres Bergführer Walti Gehrig und seiner Familie bewirbt uns mit viel Herzblut.

Programm:

1. Tag: Wir treffen uns um 09.00 Uhr bei der Post in Wassen/UR. Falls Sie mit dem eigenen Auto anreisen, bitten wir Sie, dies dem Montanara Büro mitteilen, damit allenfalls Fahrgemeinschaften gebildet werden können. Mit dem Postauto oder in Privatautos, fahren wir nach Gorezmettlen im schönen Meiental. Nach dem abwechslungsreichen Aufstieg von ca. 1 ½ Std. beziehen wir unsere gemütliche Unterkunft für die ganze Woche. Anschliessend lernen wir bereits einige Grundknoten und machen erste Gehversuche im Fels, in einem der nahen Klettergärten.

2. bis 5. Tag. In unseren Ausbildungskursen legen wir Wert auf einen guten Mix zwischen Theorie und Praxis. Das heisst, was wir in den kurzen Theorieblöcken gelernt haben, werden wir auf verschiedenen Fels- und Eistouren anwenden. Als Höhepunkt der Woche gilt sicher die Tour auf den Bächenstock oder den Spitzplanggenstock. Auf diesen interessanten, kombinierten Touren haben wir Gelegenheit, alles was wir während der Woche gelernt haben konsequent und möglichst selbstständig anzuwenden. Kursabschluss dieser fünf lehrreichen Tage im Urnerland um ca. 17.00 Uhr in Wassen.

Ausbildungsthemen:

- | | |
|--|--|
| ⇒ Grundknoten | ⇒ Tourenvorbereitung und Tourenplanung |
| ⇒ Anseilen im Fels und auf dem Gletscher | ⇒ Risikomanagement beim Bergsteigen |
| ⇒ Sicherungstechniken in Fels und Eis | ⇒ Gefahren der Berge |
| ⇒ Einrichten von Standplätzen in Fels und Eis | ⇒ Einrichten von Verankerungen in Firn und Eis |
| ⇒ Legen von Zwischensicherungen im Fels | ⇒ Gehen mit Steigeisen |
| ⇒ Klettertechnik | ⇒ Einsatz des Eispickels |
| ⇒ Taktik und Technik beim Begehen von Mehrseillängerrouten | ⇒ Improvisierte Rettung |

Mögliche Ausbildungsplätze und Tourenziele: Klettergärten rund um die Sewenhütte, Bächenstock (3020m), Spitzplanggenstock (2820m), Seewenzwächten Gletscher und Steigletscher.

Kursziel: Am Ende dieser Woche können Sie selbständig einfache Kletter- und Hochtouren planen und durchführen. Gleichzeitig sind Sie in der Lage, an einfachen und mittelschwierigen Touren aus unserem Programm teilzunehmen.

Allgemeine Informationen:

Anforderungen: Für diesen Basiskurs sind keine kletter- und alpine technischen Vorkenntnisse nötig. Kondition für Ausbildungs- und Anwendungstouren bis 8 Stunden werden jedoch Voraussetzung.

Gruppengrösse: 4 - 6 Teilnehmer pro Bergführer

Top. Karten: LK 1:25'000 Blatt 1211 Meiental



Unterkunft und Essen: Übernachtung im Lager mit Halbpension in der Sewenhütte SAC. Die Zwischenverpflegung für die Touren müssen Sie selber mitbringen. Der Marschtee ist im Preis inbegriffen und wird in der Berghütte abgegeben.

Versicherungen: Eine ausreichende Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer. Eine Annullationskostenversicherung ist für diesen Kurs obligatorisch. Falls Sie keine eigene Versicherung haben, können wir Ihnen eine Jahresversicherung (Reiseversicherung Intertours der AXA Winterthur) anbieten. Bitte unbedingt bei der Anmeldung angeben. Sie erhalten dann mit der Touren Bestätigung das entsprechende Formular. Die Police und Prämienrechnung erfolgt direkt von der AXA Winterthur.

Leistungen im Kurspreis inbegriffen: Ausbildung und Führung und durch unsere Bergführer sowie Halbpension in der Berghütte.

Nicht inbegriffen: Übrige Getränke, Lunch, Reisekosten, allfällige Taxi- und Autofahrten und Kletterhallenkosten infolge Programmwechsel sowie Mietmaterial. Wenn Sie nicht Mitglied im SAC oder einem anderen Alpenverein ohne Gegenrecht sind, bezahlen Sie auf der Hütte einen Übernachtungsaufpreis von ca. CHF 12.-- pro Nacht.

Hinweis: Falls Sie mit dem eigenen Auto nach Wassen anreisen, beachten Sie, dass es möglicherweise auf der Autobahn vor dem Gotthardtunnel Stau hat! Bitte erkundigen Sie sich vorgängig über die aktuelle Verkehrslage!

Hinweis: Sie erhalten GRATIS das Lehrbuch „Bergsport Sommer“ vom SAC.

Ausrüstungsliste:

Bergschuhe (steigeisenfest mit Profildgummisohle)	Rucksack
Kletterschuhe (falls vorhanden)	Anseilgurt mit 5 HMS Karabiner
Übliche Bekleidung zum Bergwandern und Bergsteigen	Selbstsicherungsschlinge
Windjacke und Überziehhose (Wind und Regenschutz)	Steigeisen mit Antistoll
Gamaschen	Eispickel
2 Paar warme Handschuhe, Mütze, Sonnenhut	Kletterhelm
Wenig Reservewäsche und Toilettenartikel	Eigene Kletterausrüstung (falls vorhanden)
Gute Sonnenbrille, Sonnencreme, Lippenchutz	Stirnlampe mit vollen Batterien
Kleine Apotheke (Heftpflaster, elast. Binde etc.)	Notizmaterial
Lunch, Taschenmesser	Top. Karten gem. Detailprogramm (falls vorhanden)
Trinkflasche für Marschtee (evtl. Thermos)	Höhenmesser, Kompass (falls vorhanden)
Hüttenschlafsack	Fotoapparat (persönlicher Entscheid)
SAC- oder Alpenvereinsausweis (sofern Mitglied)	Halbtax-Abonnement oder GA (sofern vorhanden)

Falls Sie eigene Kletterausrüstung wie Karabiner, Schlingen, Sicherungsgeräte etc. besitzen, bringen Sie diese Ausrüstung mit in den Kurs.

Anseilgurt, Kletterhelm, Eispickel und Steigeisen können Sie bei uns mieten.

Mietpreise: Anseilgurt CHF 30.--, Steigeisen CHF 30.--, Eispickel CHF 25.--, Kletterhelm CHF 25.--, Kletterschuhe CHF 20.--

Bitte bestellen Sie Ihr Mietmaterial gleich bei der Anmeldung oder bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn im Büro von Montanara. Telefon: +41 41 878 12 59 / Mail: info@montanara.ch

Der Bergführer wird Ihnen das bestellte Mietmaterial zum Treffpunkt mitbringen. Die Mietkosten können am Ende des Kurses bar beim Bergführer bezahlt werden.